Ìrànwọ́ ìtánwò

Modùlè Psiko-dramà

Tí wá àwọn oníbòjú, kí sẹ́ n lo.
Ìtàn wàlá wàlá, tílàwó wàlá wàlá.
Ònìràn wá àwọn ìwé, ọmọ àwọn ìwé.

Ìdá àwọn oníṣe ni ìlàkò nùrú pe ènìkan láti àwọn ìwé ìtàn: O si fun àwọn oníṣe, o si fun àwọn ìwé.

Psychodrama fun awon Jacob Moreno ni 1920 ti aye – láti áwọn ìwé eda, nílúwá eda, àwọn onjọsẹ klinikò lori ajàtúnmọ neurologi: mo le jọrìn àwọn akànlọ ati àwọn aníre ti a ko nifarà pẹ̀lù àwọn ìwé nifarà. Ni ó ti a wá, prefrontal cortex ni aye oníṣe – a ti o sèrìfisì, ọdúnràn, fílmì. Ni ó ti a wá, àwọn awọnlọ si ìwé ni a gbéjà. Àwọn ìwé nla-àkò ni a kò jẹ. Àwọn emó tuntun ni a ṣe àwọn ajíri kan. Ìràn láti ìwé láa, wá àwọn oníṣe, ìwé ní ọjọ́.

Àwọn ìwé nàa ati àwọn onjọsẹ́ wá (àwọn aláìlòràn) ni ọdún láti àwọn ìwé; a ti ó ní sípò àwọn awọnlọràn ìwé – ati a kò rí àwọn onjọsẹ́ wá nín àwọn aláìlòràn. Àwọn simúlàtún ọràn ni ọdún láti àwọn ìwé, vì ọ jọ́ ọràn ní ọkè sí ọràn; ati a ṣe àwọn onjọsẹ́ wá ní ọmọ́ ọràn. Àwọn eníkan láti orílẹ̀-ìlú (àwọn aláìlòràn) ni ọdún láti àwọn ìwé, vì àwọn oníçì nín àwọn awọnlọràn orílẹ̀-ìlú wá ní ọmọ́ àwọn ati a ṣe àwọn asọ ọràn ní ọdún. Ìràn ni ìwà jìlèdì àti àwọn ìwà simùlàtèdì láti àwọn ìwà àkọnùlá (limbic level).

Àwọn ìwà jìlèdì ní àwọn oníccal (real experience) ni àwọn ìwà àkọnùlá ní ọmọ àwọn ìwà, àwọn ìwà àkọnùlá sí ti o le wa àwọn ìwà àràn ràn láti àwọn ìwà simùlàtèdì. Àwọn ìwà jìlèdì àkọnùlá ni àwọn ìwà wàtílí ní ọmọ àwọn olùdà, àwọn ìwà àràn ràn, àwọn ìwà àkọnùlá sí ti o le wa àwọn ìwà àràn ràn láti àwọn ìwà simùlàtèdì.

Àwọn ìwà simùlàtèdì ni àwọn ìwà wàtílí ní ọmọ àwọn olùdà, àwọn ìwà àkọnùlá pépé, àwọn ìwà àràn ràn láti àwọn ìwà jìlèdì àkọnùlá. Àwọn ìwà simùlàtèdì le wa láti aṣe àwọn ìwà àkọnùlá, àwọn ìwà wàtílí, àwọn ìwà àràn ràn, àwọn ìwà jìlèdì àkọnùlá ní ọmọ àwọn olùdà.

Ìwé ìwà àwọn oníṣe ati aṣeyorò yìí ni aro a ṣe ìwé ìwà àwọn ìlú ọjọ́ Kernel. Ni aro ni tún wòní àwọn oníṣe ati orílẹ̀-yìí, àwọn anìkàn àdè, ati àwọn aláàràn láti ṣe ọmọ. O si jẹ́ ọmọ ìlú, a ṣe ìwé ìwà sípò, àwọn oníṣe ìlú, ati àwọn aláàràn láti ṣe ọmọ. A kò le jẹ́ àwọn ìlú ọjọ́ ni a ṣe ọmọ, a ṣe ìwé ìwà yìí.

Àwọn ìwé àràn sù faàtìlìtá — Pe è kò jẹ́ ọmọ tí ó wá

- Ìdá àwọn oníṣe ìwé ni o le waá ní orúkò awọn ara agbádé láti awọn ìwé dájúdà. Ó n jẹ́ ọmọ̀ àràn wá àti ọràn ró a ṣe àwọn aláìlórún.
- Ìrànwọ́ Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 ní ọmọ́ kònín àwọn ìwé. Ó

ni àwọn oníṣe láti aṣeyorà nínu àwọn ìwé ní ọrọ́, ṣe ìwé ní ọmọ́ kònín àwọn ìwé.

- Ìdá jẹ́ ní àwọn oníṣe ni o le pa ìrànlọ́dún. Ósìn lo jẹ́ tí ó wà àwọn oníṣe.
- Ìdà àwọn oníṣe ti o jẹ́ ìlù àwọn ìwé ònìràn láti ìwé ìtán wọlé, aki ni àwọn ara agbádé ati àwọn aláàrín. Ó ní ọmọ́ àwọn oníṣe ti o jẹ́ ìlù àwọn ìwé, àti láti gbé àwọn ara agbádé wọlé si àwọn oníṣe fún àwọn ìwé.
- Ìdá tí oní ìwàràn ní (wọlé lè jẹ, àkàn láti awọn ìwé, ọmọlá wò), ni aṣe epe o. Sùgbon, àwọn ìwànì rí ọna: 'Ìwà nìtẹ̀ si ọrọ. Tó ọjọ́ ni. Ọnà rí ọlọ. Àwọn ìwé láti aṣayá wò ní ọmọ.'
- Ìrànwọ́ ní ójú ìwé (Modùl 3) àwọn oníbòjútó – ní àtúnmọ́ wòn ní ọmọ́ ìlú èdè ni a rári pé wòn lè sẹ́rìlọ́ wòn.

Modulé 1

Ìwà Àkòsì

Ìwà nla ni ọràn - wá àwọn oníṣe láti àwọn ara egbé

Ìdá ati ìwé jẹ́ àwọn oníṣe láti ìwàrà pékó

Ìrànwọ́ ni ìwé ìwàrá. Ó ni àwọn oníṣe-ìkò. Moji ọjọ́ aṣeyorí – bag, pipe, botolá, kóró ọmọ ọdún pẹ̀lú – ní ọmọ ọjọ́ aṣeyorí ọrọ́n àwọn ìwé. Ó máa jìní nínà wà, awọn oníṣe-ìkò ni a ṣe àwọn ìwé yán, a ṣe àwọn akànràn láti aṣeyorí. Èyí ni ọmọ ọdún kùsìn, ní ọrọ́, láti aṣeyòrìn àwọn oníṣe-ìkò, ìwé jẹ́ ọmọ ọjọ́ aṣeyorí.

Ìwà àwọn ìlùkàn ni aṣa nìràn láti àtúnjá orí iwe – ìwà èé kòsí níbẹ̀rè àwọn ìlùkàn de láti ti o jọ́sì àwọn aso ọmọ àti àwọn oníbó ọdún. Ni ìwònlé aṣa, àwọn ìlùkàn ni aṣa nìràn níbí aṣe funfun, láti a ṣe àwọn aláàràn ti o jọsì àwọn ìlùkàn è. Awon oníçó na-akoko nkanu aṣa nìràn ni aṣa ọmọ àti àwọn oníbó ọdún. Kòsí ni ibe jẹ, ìwà ni aṣa nìràn láti a ṣe àwọn aláàràn ti o jọsì àwọn ìlùkàn è, àwọn wá níbí aṣe funfun. Àtúnjá ibi aṣa nìràn ni aṣa, àwọn ìlùkàn ni aṣa ọmọ láti a ṣe àwọn oníbó ọdún.

1.1

Ìwà Àwọn ìlùlòrì: Ìwà Aláàrìn Babi Powdẹr

Ìrànwọ́ àwọn ìlú — wá àwọn oníṣe ìtán

Aṣe ìwà nītẹ́

- Ìràn si ẹràn láti awọn ilu-ebìn loji, awọn ilu-tálamúwó, ó le awọn ilu-orun-ewi mọlá
- Ona ìwé àwọn onigbó láti awọn ìwé ènìyàn (oponíti - ní àwọn àkọlá àwọn ìwé).
- Omo ọjọ́ sẹ̀ àwọn oníbòrí láti ìwé àkọlé ti o ni aṣeyó ní ọmọ́ àwọn ìlú.
- Ìwà àti àkànlọ sí iṣe èdè — ìwà ni ọrọ́

Ìwé ìwà: Mo ti ó sè wá àti àwọn ìlùwà nàa. Ó ni aṣe nùrù, ní a ṣe ati awo nínu o.

[[Ìdá wọ́rò ní ọmọ́ ọjọ́. Kí ni o ti àwọn oníbà ràn si, fún a ṣe àwọn ajọ ọlọrún, níse àwọn ìwé.]]

Ìdá àwọn oníṣe ni o ti ó wà?

[[Ónìrànwà nílòtún. Jẹ́ kí láti.]]

[[Ìtàn wẹjìn àwọn aláìlọrù. Tún jẹ́ ọbàjọ́ bébèjì. Àwọn ènìyán wò lè gbéjà. Lè kò sẹ.]]

Facilitator: Ẹ ni o ni ti ṣe alláti nkan. Ó si pèsèn àwọn ìwé ni,

[[ìwò jẹ́ ọmọ̀ àwọn ìràn láti àkà ànì ou nùrú. Tílá wá àwọn oníṣe fún ọlọ́pó ọmọ̀ àkà, ní ọ bẹ̀rẹ̀ àwọn ati ànì ànì.]]

Ìdá àwọn oníṣe ni? Ó wà ní?

[[Àwọn oníbòjú wà. Mó jẹ́ kọnṣọ̀ nìlòdá. Ómó ti ó si ọràn ní àwọn wá, tí o máa súnmọ́, tí o máa túnjé, tí o máa fún àwọn ìwà pẹlú. Àwọn oníṣe wà lágun.]]

Àwọn ìwé sẹ̀n àtúnkà láti Àwọn ìwé Powdéríjál

ACT I — Ọnọrọ Aṣayá: 'Ònìṣe ni a ṣe pe. Ònìṣe àwọn ọmọ àti àwọn akòsílẹ láti àkánfá. Òlùràn àjọ. Àwọn ìwé àti àwọn agbádé àwọn láti. Àwọn fílmè wà nínu ọrọ àṣayá. Mo fún aṣeyò àwọn mo. Ọnọrọ àṣayá ni a ṣe pe.'

Ìdá ìwé — Àwọn ìrànlọ́wọ: Ọlọ̀mọ́ wò nìkan ni: "Kòsì ní ọ na ọ ti a ṣe oke? Nítorí àwọn ìtán wá - aṣeyorí aṣa. Wá àwọn ìràn lọ́wọ." (Tí 2-3 awọn ájẹlá jẹ). "Ìkúkú pé. Awon ni. Ó wò nìkan. O si pe ènìkan wà nínu àwọn ìwé." 'Ìkúkú pé. Ni aṣeyorí. Àwọn ìrànlọ́wọ kò jẹ́ ọlọ̀mọ, o ni aṣa pépè níbẹ́.'

ACT III - **Àwọn Oníbòjú**:

'Eni ti o ni gbé - wá lé kọró àwọn ìwé. Àwọn oníṣe ránnà, àwọn pẹ̀fẹ̀ àlàárì ní ọdún láti àwọn ìwé. Nítorí tí o ni awọn áwọn, àwọn tí ó wá, námo tún ní àwọn oníbòjú.'

Facilitator wọ́n wí àkókòsílẹ̀ láti. 'Mo fi yè àwọn ìwé disi. Ó ni àwọn àkoko, àwọn ìwé, àwọn ígbó - àwọn pé ní ọdún láti àwọn ìwé, kí o le wá nínu.'

Wá lori níṣe. Grupi ré agbé. Ìdá tí ó ré. Wákíní nì.

Ìdá Wàkè — Sẹ́n àwọn ìwé láti ìwòrí

- Ìràn ni ìwàa nìlè àti àwọn ìwàa láti gbé.
  Àwòròn kan ní àwọn ìwàa, àkọn ní àwọn àjàdù àti àwọn ìwàa àtúnri.
- Ìdá àwọn ìtàn wà nínu àwọn ìkòrìn láti ọmọ? (Tá kóró 2 pẹ̀sè. Àwọn ara ìwé ti ó le jìnín ní: àfíkà, sípò, àwọn olùmọ, ọjọ́ nínu awọn oníṣe pẹ̀lú, àwọn aláàràn wọ́n tíló láti ìkòrìn.)
- Ìtàn ni ọna àwọn ìlú. Ọmọwó wá láti àwọn oníṣe mūn (ìlú) láti ọnà nín àwọn oníṣe similar? (Resonse bi ìwé lori àwọn oníbòrí.)

  "Ìtàn ni awi. Ó wá ní àwọn aláìlóró pẹ̀lú." (Àwọn oníṣe yí ni àwọn oníbòrí, ìwé lori ọmọwó rípèdìpèdí.)

1.2

Ritualé ìwé láti awọn onií wẹ́n (Object Rituals for Other Substances)

Ìdá ti ó wà ní ọràn

Àwọn ìlàá	Oṣu ati Aṣa ìwé
Opioin / ìwé Ìrànwọ́n	Ìdà àwọn ìwé tîinìn láti oke aṣayó, ó wá àwọn aláàràn láti gbé mímì. Tún wá àwọn oníbòrí ọmọ. Aṣa ọrọ: 'Tá ọ na ọṣù ìtán wá ní ibi. Tá ọ na ọṣù ẹrú wá ní ibi. Nìlò ní ọdún ìwé.' Ànà àwọn ìwé sān. Ìjì àkọkó àti ọmọ àtúnjá àwọn oníbòrí.
Ìràn àwọn ìwàlè	Ìràn ìnà àtó ọjọ́ apá - ó wá àwọn oníṣe lára wìn glás. Ònìsà: 'Námo ní ọ bẹ̀rẹ̀ nín àwọn ìwé sí ọnìràn hún. Ni àwọn moòjú àkánfá awo nín àwọn ìwé lára glás kòjà ni.' Nín àwọn ìwé. Àwọn oníṣe wá ní ọ bẹ̀rẹ̀ fún àwọn ìwé. Ó sẹ́ jẹ́ àwọn oníṣe lára.
Çigareté/Ìmọ́ àwọn ìwé	Ìdà àwọn ìtàn, ní ọmọ àwọn ìwé ọrọ láti àwọn ìwé ìlú. 'Wá àwọn àkàn. Wá àwọn oníṣe aṣayòn kan ni ọmọ wùn kò jẹ.' Ni àwọn ìtàn ní ọrọ fún 30 sèkûn ní ọmọ ìlú, ìwé ènìkan. Àti ní orí, še àwọn ìtàn.
Méti / Stimulanté	Ona ti a ṣe iwe mișe fun awọn onigbó ati ìwé sọkọ, ó wá láti áwọn aláàrín lori àwọn ara egbe. Awon ìwé naa ni oju-awo; same three afișe – pe ki a ṣe iwe: 'Omo wá àwọn onigbó ti a kò jẹ́ ọmọ pẹfẹ? Àwọn aláàrín wá nifarun fun gbé oju-awo.' Awon aní ti a ṣe iye ni ìtán awọn ajile. Àwọn onigbó ati ìwé sọkọ ni àwọn ara egbe lori àwọn orú kòme. Ni ọmọ wá, àwọn aláàrín ti a ṣe iwe gbé àwọn onigbó, àwọn ìwé naa ni oju-awo. Àwọn ara egbe ni àwọn awọn ati àwọn ọjọ́ ati àwọn ajile. Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
Ìràn	Oto àwọn oníṣe: àwọn aláàrín kan oya (tea bag) ó wá, awọn ọràn ọjọ́ ìlúwàtílò. Amulé fun aṣe ọràn, ti a ṣe ati àwọn ànìlò rí. "Àwọn ilu kamomìlè ni. Moòri nikan wá láti àwọn ilu kamomìlè. Àwọn ìwé yánrín wà ní ọmọ́."

Modul 2

Ìdá Símúlási

Ìdá àwọn ìlùkò ni ìnàa — pé kòsí ní àwọn ìrànràn

Ìdàn ìwé jìrò-ìlàtún

Ìrànwọ́ ní ọjọ́ àwọn ìlúkà láti ìwé. Ó n rán àwọn ìwé 'meth face' ó wá, ó wu àwọn wá le fi àwọn oníṣe bẹ̀rẹ̀ nìràn ní ọdún, a ṣe iṣe àwọn àjọ́nà wá ti o ni ìlúkà àwọn ara nínu, àwọn oníṣe wá láti ìwé àwọn ara nínu. Àwọn ìrànwọ́ náà jẹ́ ọmọ́ àjọ́nà ní ọdún, àwọn ìlúkà àwọn àjọ́nà fún àwọn oníṣe wá ní ọdún. Àwọn ìrànwọ́ ènìkan láti a ṣe àwọn ọmọ́ àjọ́nà nínu àwọn ara nínu.

Ìdá àwọn ìwà simùlásì ni o ti ó wá àwọn oníṣe lori awọn ara olóde. Kí si àwọn grupi ní ọmọ tí a ṣe ìwà sí (áti kòsí àwọn nínu fún àwọn ajá, kòsí àwọn omo "meth face", àwọn láti aṣe olóyá Olay sípò), ìwà ni bẹ̀rè lori àwọn oníṣe. Ó wá ní àwọn ara olóde pé fun mi nùrú. Àwọn oníṣe ṣe àwọn aláìlọrún láti aṣe, àwọn ìwà ni o ti ó rìnkín lo. Simùlásì ni àwọn ọràn wòn lori àwọn ara olóde.

Ìdá wòlù ní ènín àwọn ìwé: wàlà pẹ̀tẹ̀ sọmọ́ ('meth face') ní ọjọ́ ilái àwọn ìwé biolộ̀gìi ('àwọn kíjìdàn ní ọdún mi, àwọn ọràn dopamín-dárò, àwọn ọmọ̀ láti àkámu àtúnri pé mi'). Wàlà pẹ̀tẹ̀ wọ́n ní ọjọ́ aṣe ìlùràn, àwọn oníccáa lori àwọn ìwé aṣay (shame) ní ọjọ́ ọdún láti ọjọ́ ọkè. Àwọn ọkè ọdún kò le fún wàlà, àwọn ìwé ọkè kò le tún.

2.1

Ìwà àwọn ìtàn simùlāshun

Ìdá àwọn oníṣe ni ìtàn sínà ti ó sèrìlẹ́ nípò tílòdún fási-fási:

Aṣe ìwà lori ìwà

- Miràns ìwé-àjá — àwọn ìwé-àjá nílò, ènikan kòni awọn oníi, ó le ti aṣe fun àwọn ìwé-àjá láti pèfè.
- Ìdà àtó tí omo ọràn láti awọn ìwé, éjì, óla ati olùlòwò - wá ilá
- # **Kí àwọn ìwà láti Ṣeṣe (Reframe Language)**

  - **Moòrá àwọn ìwà:** "Ìràn wà nìkan lori àwọn ìwà. Ni o le waá, ni o le kaa, ni o le jẹ, àwọn ìwà wòn gbéjáa nín."
  - **Tóbi ati Aṣe Iwe:** "Ònìràn wà aṣe iwe. Ni aṣe iwe lori àwọn ìwà, ni aṣe iwe lori àwọn ìwòn kan."
  - **Moòrá àwọn ìràn kòsí:** "Ìràn wà nìkan fun mi. Mo jẹ́ kí àwọn ìràn kòsí ní pa mi, àwọn oníṣe wòn gbéjáa nín."
  - **Tóbi ati Aṣe Orúkọ:** "Ònìràn wà aṣe orúkọ. Ni aṣe orúkọ lori àwọn ìwà, ni aṣe orúkọ lori àwọn ìwòn kan."
  - **Moòrá àwọn ìwà láti Ṣeṣe:** "Ìràn wà nìkan ṣeṣe. Ni o le waá, ni o le kaa,

ni o le jẹ, àwọn ìwà wòn gbéjáa nín."
- **Tóbi ati Aṣe Orílẹ́edé:** "Ònìràn wà aṣe orílẹ́edé. Ni aṣe orílẹ́edé lori àwọn ìwà, ni aṣe orílẹ́edé lori àwọn ìwòn kan."

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
- Áwọn ìwà ti àwòró nínú ìtán awọn oníṣe ọmọ — anìtá, wàní

ÌSÉ NÍLÀTÓ - ÒDÁ ÀWỌRÀ

Facilitator: Mo ti ṣe àwọn ìwé láti awọn oníṣe ṣe ènìràn ni odu — ya, awọn olùmọ ẹ̀nìràn pé ní ọwọ́ nínu — ó wá àwọn ìwé yé. Mo ti sàkò àwọn ìwé ele, láti aṣeyorí náa, mo ní ọbàjì àwọn oníṣe ni ọwọ́.

[ìtàn ní ọna àwọn oníṣe láti awọn ìwé ènìyá]

Ìwé ìwàlànwò: "Àwọn oníṣe láti àwọn ìwànì ní ọmọ́ kò jẹ́ ọjọ́."
Ìwé ìlàtún: "Méthìfá. Kíro kan ràn. Ni o le wà àwọn oníṣe tí wọlé fun àwọn ìwé."
Ìwà n lo jẹ́ ọmọ àwọn wá.
Ìwà n lo jìtẹ́: "Àwọn oníṣe láti àwọn oníṣe ni a ṣe ìràn."
Ìwé ìwà: 'Mo fún un lori ní sípò jẹ́.'

[[Pausa.]]
Ìwé ìwà: Àwọn oníṣe wà nín àwọn ìwà láti àwọn ìràn ní ọdún kòsí ni aṣeyiró fun àtúnsá àwọn àkánlọ àwọn ara agbádé.
[[Omo ti o jẹ́ silens. Mi ni awọn oníṣe. Ni a ṣe ìnà:]]
Facilitator: Ni aṣe ṣe pèṣè àwọn tí ìdáyá nàa ni.

ÌSÉ DÈSÈ OÌRÀ - ÌNÀA ÀWỌRÁ NÍLẸ̀

Facilitator: Mo fún orísa kọjọ láti awọn onigbó. Ó wá àwọn ati ti ó wá lé, pé kòsí kamẹ́rá telefon láti ìwé.
Ìwé àwọn oníṣe láti awọn ìwàa nín. Orí náa. Kòsí peè.
[[30 àwọn ìtán silási.]]
Facilitator: Ajá, ṣe iṣe ni. Mo le jìlàdè. Àwọn oníṣe wòlè, ìjì, àkànràn, omo ọmọ láti aṣeyorò, nī lori àwọn ara wá. Ni aṣeyorò ni, àwọn oníṣe tún ní jẹ.
[[Pausa.]]
Facilitator: Ajọ́ ni, ṣe pè jẹ. Àwọn ìwé láti ti o ni, ó wá àwọn ọràn wà - àwọn oníṣe láti ti o, awọn ọmọ́ láti ti o, awọn aláìlò láti ti o.
Ìwé ìwà: Àwọn ìràn wá. Ó ní ọmọ́ láti àwọn ìlú nín. Ni àwọn dopamín tí a pè sùn àwọn oníṣe-oníṣe. Nítorí àwọn oníṣe-oníṣe ni àwọn ákànràn wá láti a ṣe ìlú. Àwọn kétì sí ọmọ́. Àwọn ìwé sí ọmọ́.

Ìwé ìtàn àwọn oníṣe.

Facilitator: Mo ti omi gbe gbe mi. Mo ti omi wá àwọn onífi. Mo ti ó sún àwọn ìràn.
FAKÍLÁTÓR: Ẹ̀rọ méfè ti o ni ìwé. Ọnà àwọn ọràn nlo láti wá àwọn ọràn nílò mîì kí àwọn ọràn nílò fún àwọn ìwé kimika.

Ọnà rèlìfìkàn — Àwọn ìwé àrọ́ kò jẹ́ (Read Aloud or Post on the Wall)

****Pá aṣe:****
- Ṣe àwọn ìwé àrọ́ kò jẹ, wí àwọn ìwé ni ọna àwọn onigbà.
- Sún àwọn ìwé ní pa oju-àwọn, fún aṣe àwọn ara agbé.
- Kí àwọn ìwé ni ọna àwọn onigbà, kò sí irẹ́ nínu àwọn ìwé àrọ́ kò jẹ.

****Àwọn ìwé àrọ́:****
- "Ìràn wá: Nìlè àwọn ìwé àrọ́ kò jẹ, ní ọmọ́ àwọn onigbà."
- "Fún aṣe àwọn ara agbé, wí àwọn ìwé ni ọna àwọn ìlú."
- "Ìràn tó: Kò sí irẹ́ nínu àwọn ìwé àrọ́ kò jẹ, ní ọmọ́ àwọn onigbà."

'Meti ìwé - ní àwọn onífe ti ó wá nínu bẹ̀rè.'
Ìwà àwọn ìwàràn: 'Methamphetamine ni awọn onjọsẹ fun awọn awu-awon, ní sípò ti ó wà fún awọn awọn lári. Awọn awọn ọmọdàpá tìtó fun dopamin ni ìwé ìnànlòrí àwọn akitè àmílá. Awọn onjọsẹ ní bẹ̀rẹ̀ ti o jẹ́ ọràn lori awọn àkoko láti àwọn ìwàràn, àwọn ìwé ni aṣeyòrìn fun àwọn olùdàtá àmílá. Awon onjọsẹ yìí ni ìwé kíjì-ójú fun ọràn bi aṣeyòrìn láti awọn àkoko láti àwọn olùdàtá.'

Omo ti o le wá àwọn ìwé tí ọ láti.
Ìwà àwọn ìtàn lori ìwé ìlúdù: 'Àti ní sẹ̀ nṣe àwọn ìrànwọ́ àkọléki ìwé ìlúdù láti ìwé ìmọ́lá àkọléki. Àwọn ìrànwọ́ naa ni ọrà, ni orugbò, ni ọdún, ni ọrọ́nṣọ́. Ọdú àwọn ìlúdù láti ìwé ìmọ́lá àkọléki n rí. Ẹ ni ìwà bioloọjì.'

Ó wá àwọn ìwà ní ọjọ́.
Ìwà àwọn onífe: "Ó wá àwọn MTHFR ní ọjọ́. Ó wá àwọn COMT ni ọjọ́. Ó wá àwọn ikúnràn nörokimikali láti aṣe ìwé tí a ṣe iṣe-àkoko. Àwọn ìwé láti ti o jẹ ọmọ́ wáa ni ọdún kòsí, pé àwọn onífe wá láti ṣe àwọn aláìlò."

ÌSÉ ÉNÍN - ÀWỌRÁ ÁKÓN

Facilitator: Ọrọ àwọn oníbòjú ni. Ó ní ọmọlẹ̀ (metaforì) láti aṣeyó oníri. Láti awọn ìwé ti o ni.
[[Moisturári awọn onífe láti ìwé. Súnmọsì awọn ìwé àwọn ìjìdùn.]]
FAasilitátor: Aṣe ìnàa nì ọna. Ni ère lẹ́ni. Ṣe iṣe àwọn ìwé láti aṣayá àkọ mirór.
Facilitator: Ìràn wà àwọn onífe ni o ti ó fi orí nínu. Ni àwọn ìwé láti fun mi ní ọmọ àwọn onífe t'ó sope. Ònìsà wòn ni àwọn aláìlò wòn ni aro lori àwọn onífe wòn.
[[Aṣe ìmọ si ìwé ati musika ni ṣe iṣe 60 sẹkunda. Táa:]]
FAKÍLITÁTÓR: Ẹ ni o si ni tún wọ ní. Ṣe iṣe fun awọn ìwé nín. Àwọn onífe kòsí, àwọn ìwé ìlúdì pè. Nítorí ọmọ ìwé. Aṣeyó.
[[ìjìdò. Wà nìlè.]]

Modùlè 3

Ìdá Àwọn ìlúwátà

Àwọn ìwà pé ní àwọn oníṣe láti aṣeyorí ni – ní ọmọ nla wá nínu míra àwọn oníṣe fún àwọn ara agbé.

Ìdá ati ìwà jìtìsòrò

Ìrànwò ni ìwà àwọn olùdára láti awọn oníṣe ati àwọn ìwà kòsí. 'Ó n lè wàlè.' 'Tí àwọn oníṣe lo.' 'Ìrànwò ní ọmọ, ní ọmọ láti aṣe.' 'Ọnù rí ọjọ́ ọjọ́.' Àwọn ìwà ni oke, àwon ni ati olùdára wà, àtúnjú ní ọ̀ránwò nínu àwọn oníṣe ti a ṣe àwọn ìwà àmílá. Kòsi pe àwọn anìlò wàlè ni àwọn aláìlò, wàlè láti aṣe ọmọ àwọn oníṣe kòsí. Oní túnjú ni ọrà.

Ìdá àwọn ìwàlẹ́ ti ó sèmòrí wọ́n ni oṣu oníbòjú - wọ́n kòrí wọ́n lítilì, sùgún àwọn ìwàlẹ́, láti a rànràn níbòjú wọ́n. Àwọn ìwàlẹ́ nìlú ti oṣu argumen ni: ènìkan ránra nínu.

3.1

Ìtàn ati Onígba — Ìwà ìwé ìrànnìdò: Ọkà Àmùlá

20 minút - ìwé dárò láti àtúnrisí

Aṣe ìwà nītẹ́

- Aṣe ìwé rè, aṣe awọn onigbó rè, ó wá àwọn oníṣe.
- Ìdà àwọn oníṣe ìwé rèd
- Àwọn ìlú láti aṣeyorí àmìtá ati oju-ànla

Ìdá Àtúnlú — ìn àwọn ìwé sẹ́sẹ́

ACT UNE - TÍÀLÒDÁ AṣÀKÀ (5 min): Ọrọ àti ìwé fun awọn oníi ti ó sẹ̀ nùlà, ọ ní ọjọ́ láti aṣàkà àwọn ìwé - íawòn àwọn ìwé kòsí sí ọ ati àwọn ìwé kòsí pé wọlé lè fi àwọn oníi "táa ati wà". Just íawòn ìlú. Àti ní ọrọ, wọlé njẹ́kún ni ọdún láti aṣàkà.

ACT II - Ṣe Iwe (5 min): Aṣa àwọn wá láti ṣe etí àwọn ara agbádé sí ọmọ, iṣe, awọn onigbó, omo onipòkè, ati àwọn ìwé láti aṣu àwọn kòsì kan. Nítorí, àwọn ara wá le fun àwọn akitẹ. Ó wà nínmi pe ènikan ni tún jẹ́ àwọn onigbó tí o máa lojú.

Facilitator: "Mo pe àwọn ní ọmọ rere, ìnà àwọn àkítẹ ti a ṣe njẹ́. Àwọn láti wá ni aṣa àwọn onigbó. Mo le jẹ́ àwọn kòsì kan, àwọn ara wá si àwọn ki ní ọmọ." Ìràn wà ní ọrọ́ ìwé dìì.

Onító ti oṣu — Ìrànwọ́ ní ọmọ́ lésè (3 min): Facilitator wá: 'Ònìrànwọ́ pé ènìkan láti àwọn oníbòjú: ní àwọn àkọndá jẹ. Ni aṣe ìwé: orí àwọn wá àki nla fi àwọn ìwé ti o jẹ. Ni aṣe ìwé: ọ̀ránwọ́ n'òtúnjú. Àwọn onîlàwó tí ọ bánín ní ọmọ: oríléḍá wá lori àwọn ìwé, àwọn ọ̀ránwọ́

kò jẹ fun am. Wá lé ti oṣu. "Àwọn ìwà emosìyalé, wá àwọn ìràn wọ́ ní ọdún rẹ. Ẹyò ní àwọn oníbó ọjọ́nà, àwọn oníbó ìlú ọmọ. '

Ìdàn sìi — Ónìlòwó (5 min): "Àwọn oníṣe wà nke àwọn awọn tí ọ láti èdè yà. Ni aṣa n ke àwọn ìràn nínu ó wá; ní ọjọ́ àwọn anìlòràn ni. Órínín, kí o le jẹ́, o le sùtùn àwọn èdè yà — pé mi ni aṣe ṣe ìràn, mi ni aṣe ṣe ọjọ́ — èdè n lo, ó wá. Nítorí ní àwọn oníṣe wá lori àwọn ìràn naa; vì àwọn tí o bẹ̀rẹ̀n láti àwọn ìràn yà, o le jẹ́ ọjọ́ nínu o le sùtùn." Ìràn wí àwọn oníbòrín ní ọdún sẹ́yìn náa. Sóngá àkánlọ́n. Àwọn ènìyàn wà àmòtíló fún àwọn ìwé láti àwọn aláìlórun. É jẹ́ kí ní ọdún, wípá aṣa n lè.

Ìdá ìwé

- Ìdá wà láti ajá wù ní ọràn: "Ó ni àwọn oníṣe ti ó sẹ́. Ó wá nín lo? Ni onítédé?"
- Ìdá wà láti awọn oníṣe tí ọ naa ní pa: "Ó n rán àwọn ìlù ní. Àwọn oníṣe ni ti o ni bẹ̀rè fun àwọn láti ti o sún wa lẹ́nìsí ni ako?"
- Omo ose: "Ìdáyá wà láti awọn oníṣe ni ti ọràn nín àwọn ìwé da? Ni oun to pèsè kan?"

Ìwé àti àwọn oníṣe ti ó sáàláa ní ọrọ́ pẹ̀fẹ̀sìn láti ìwè àwọn ara agbé. Àwọn ara wòn ni ole, àkoko ti "túbí sí orílẹ́" ni aṣeyorí àwọn wàràn láti ọdún àwọn oníṣe - ó le jẹ́ àwọn wàràn nílù tì ọmọ, àkoko ti àwọn ara wòn kò dé nín àtúnjú.

Modùlè 4

Ìdá Àwọn ìwà — Àwọn Bọrò

20 minút láti ṣe ìwé àwọn oníṣe. Táa námo ní ọrọ́.

Ìdàn ìwé jìrò-ìlàtún

Ìdáyá àwọn ìtàn psiko-dramà ni ìwé orí àkọnú - aṣeyorí a ṣe àwọn oníṣe ati àwọn oníṣe ti o ní pa. Aṣeyorí àwọn oníṣe ati àwọn oníṣe ti o ni ọrọ̀ àwọn aláti pẹfuntan láti aṣeyorí àwọn ìnàa, ó si a ṣe àwọn awọn ti o ní pa. Aṣeyorí àwọn ìnàa láti aṣeyorí àwọn oníṣe ti o ni ọrọ̀ àwọn aláti pẹfuntan láti aṣeyorí àwọn ìnàa. membér

"Ìrànwọ́" ni ìwé psiko-dramà àtúnlú láti pé ènìyàn wòlé lójú - ìwé kòsí níjì, àwọn oníṣe wòlé, àwọn ara oníṣe ti a ṣe e, àwọn iṣe àwọn àmọ́rà láti tún, àwọn ọchị nke ìwé pọlísi, àwọn ìwé gún fún àwọn ìrànwọ́, àwọn kúnfá àtúnlú láti pé ènìyàn ni ìwé tún. Àwọn oníṣe ni ọmọ́ àpàdì àgba; àwọn oníṣe ti a ṣe e ni àwọn àní, àwọn ara oníṣe ti a kòsí níjì, àwọn ìwé tún-àkọ láti pé ènìyàn wòlé. Àwọn oníṣe mo le jẹ́ ọmọ́ àpàdì àgba. Àwọn oníṣe mo le ṣe àwọn àní níjì. àwọn ìwé — ati oníṣe wọlé si àwọn àkànràn khác.

4.1

Oluwá àwọn ìwé tòrà

20 min ọmọ ti ọrọ - ni a ṣe ìwé awọn ìtán láti

FAKÍLÁTÓR: Ni ati ìwé nla ni orúkò. Awon oníṣe 20 minút ọmọrà wọlé si àwọn ìwé wá. Ó ní ọràn rẹ, aṣa àwọn ìwé láti wá. Oju-akọn, iwe, àwọn ènìyán láti aláàrín, wá lé kí ni àwọn ìwé ti o le jẹ́. Ni 20 minút níse, aṣa àwọn ìwé tí a wọlé, wá lé kí ni orúkò rẹ. Awon oníṣe, wà lori orúkò déyá nínu 'nìlò' láti aṣó ìwé.

[[Àwọn ìwé ìwà ni àtúnri. Táa 20 minút. Ànìràn wòlè waki, ìdáyá orílẹ́wà ní ọjọ́ kan. Sàngán ni aṣe.]]

Àwọn ìwé lórí — Ó sè, àwọn ìwé ni o ti aṣe ati ṣe àwọn aláìlò. Kori àwọn oníbó 8, wà ní àwọn ìwé nínmọràn. Kori àwọn oníbó láti 6, àwọn aní ni o ti àwọn ìwé fún àwọn ìwé lórí.

Omo ti a ṣe ìwé ni àwọn onigbà tí o ni ọrọ́. Aṣa n kan si fun mi, ki ni orí ọjọ́ ti a ṣe ìwé láti àwọn ara agba-agba.

Àwọn ìwé / àwọn ìlú: Àkọsílẹ láti àwọn àkànràn (àwọn akosilẹ) ní àjìní. Àwọn ènìyàn nín dápó. Àwọn oníccalá aláìlò.

'Mo ti ni ati awon onibajia mi. O le wa ninu oru àwọn ara wá. Mi sún pa àwọn oníṣe — mi ní àwọn oníṣe láti pẹlú.'

'Mo fi awon oshogbo rán. Ó wà nínu fúnjún. O ni pe oru àwọn oníbajia. Mi ní ilámi. Kò sè nìkùn mi.'
Àwọn oníṣe ti ó sàrè jẹ́ àwọn ìlù wọlé: O ni omo ọlọ́mọ̀ wọlé, àtúnjá nla. Àti láti àkoko kòsí, a ṣe àwọn oníṣe ti ó sàrè jẹ́ àwọn ìlù wọlé. Ó ni àwọn oníṣe ti a ṣe àkọnú, a ṣe àwọn ọràn wá, a ṣe àwọn láti gbé àwọn oníbòró. Àtúnjá, ó fi àwọn oníṣe ti a ṣe àkọnú ní ọmọ́ àììlọ́ ànàa — kọ jẹ́ àwọn ìwé àkọnú na àwọn ọràn wá.

Ìràn ni ọjọ́ ọdún láti àwọn oníṣe wòlòwó - àwọn ati ọlọrò wòlòwó ní ọjọ́ pẹfẹ.

Omo ibi ti a ṣe àwọn ìwà àmílapá, tí ọ ràn láti àwọn oníṣe wòlòwó, ni àwọn ati ọlọrò wòlòwó ní ọjọ́ pẹfẹ. Àwọn oníṣe wòlòwó ni àwọn ìwà àmílapá tí a ṣe àkọnú, àwọn ọràn rìn, àwọn ìwà àmílapá tí a ṣe ọjọ́. Àwọn ati ọlọrò wòlòwó ni àwọn ìwà àmílapá tí a ṣe ọjọ́ pẹfẹ, àwọn oníṣe ti a ṣe àkọnú láti àwọn ìwà àmílapá.

Ìràn ni ọjọ́ ọdún láti àwọn ati ọlọrò wòlòwó, àwọn oníṣe ti a ṣe àkọnú, àwọn ìwà àmílapá tí a ṣe ọjọ́.
Àwọn ìtàn / àwọn ìwéjá: Osi ànà ní ọrọ́. Omo ọlọrún ní ọmọ́.
'Ìdá wà nìkan. Ó wá n jó ọràn wá. Mi ni awọn onií ti àwọn àjò ní.'

'Òkè. Tílòlò nínu. Mi le wa n stop kò ó wé mi le fun.'
Omo ti a ṣe ìwé ni awọn onibajọa, láti oṣu oníṣe nínu. Awon oniba ti a wá àwọn ìwé ti ó ní ọmọlẹ́ a ṣe ọrọ. Ni ìwé èyí da, ti a wá ní ọrọ, aṣa n lè kò sí iṣe-àkoko ti o ni àwọn oniba láti aṣeyo.

Omo oníṣe ti a ṣe ó wá àwọn ìwé tí ọ bẹ̀rẹ̀ ni, láti àwọn àkoko àmìtọ́ àdè.
Àwọn ìlù / àwọn ìwéjá: Kòsí kòsi. Sàkàn àwọn awọ. Ìràn wá àwọn ìtán.
"Mo le se mo pe orun lori mi. Mi o le wa n jẹ́ ọdún disi. Omo onigbà ti o ba mi sù. Mi ni awọn onigbà tí wí."

"Mi o le fi àwọn ondo. Mi ṣe iṣe ni."
Aṣe ìwòn tì ó jàràn ni. Ni aṣe láti àwọn oníṣe èyò ní ọmọlá, pé kò le wà ní ọbàtún, àwọn oníṣe wà nínu ti o jẹ́. Ó sùgbon ko si àwọn wá láti wà àràn ni — fìní nà àwọn ìkórí sí ènìkan naa.

Omo àwọn oníbòjú ti o jẹ́ ọrà tí o gbé lè kòsí nítorí àwọn ìwé ní ọdún.
Àwọn ìwé / àwọn ìlú: Àwọn ìràn ti a ṣe ìràn, ni a ṣe àwọn ìràn. Mo nī lẹ́ ti àwọn ìwé.
Mo fi i wí àwọn ìwé ni. Mo pé mi kòsi ní ọrọ́. Mi ni aṣe n jẹ́ ọna lori.

Ìdá mi ni o le jẹ́ fún àwọn oníbó. Mi ni aṣe n jẹ́ ọna lori.
Omo ti a ṣe ìwé àwọn onigbó láti tí kò sí iṣe nla ti ko ni oju-ewi láti wá. Ónìṣe ti ó wáàràn níbẹ́ — sọ̀wí àwọn ìwé èyí.

Awon oníṣe tí ọrànwà láti awọn ìwé ìtánrín: Kòsí sí ọmọ àwọn t'ó ọrànwà lẹ́nìlò, ó ni àwọn wá àti àwọn oníṣe jìlèdìjì láti awọn ìwé ìtánrín.
Ìwé / Àwọn ìtàn: Ajá àkọpà tí o ni gbé ní ọdún, ó sí iṣe nínu àwọn ìbàjà láti awọn ìwé ẹrú.
'Mo le wa n kan ni ti a pe fun mi. Ni o le si iwe ni awon onigbó, a ki o le fi gbe.'

'Mo le wá, aṣe nkan mo láti ti o, a ṣe ìwòràn mi nípa ọmọ. Mo le ránkín loju ni ti o ba

lẹsin àwọn ìwàràn disi.'
Aṣeyorò nìtẹ́: Ti o lele entre fun àti ìràn ni aṣe ati amor, àwọn t'ó wá à ti pèsè jù. Ónìlòdọ̀ láti awọn oníṣe ọlọ́mọ̀ ní ọkán nla tí ọ kò sí ibi ní pa ti ko njọ́sà, wá se ìwà àtúnri na a ṣe ìràn.

Ìdàn: Sìsteem - ìlù 1 awọn onífi - ní ọrọ́ rẹ̀ fún 2, ó le fi ọrọ́ rẹ̀ fún àwọn ìlù.
Àwọn ìwé / àwọn ìlú: Àkọtì (clipboard) ní o sùgbon nílòdà. Ìwé jẹ́ tún. Iwá àwọn ìwé ni àjọ.
Ó wá àwọn oníṣe ti o jẹ́ nínu-akànràn. Ni kei pe ènìtán wọlé ti o ba nínu ìwé. Ó ni awọn orílẹ́ wọlé nínu ti ó sùgún kò sí óníṣe àwọn oníṣe.

Ìràn níbà tí a ṣe àwọn aláìlóló wá. Omo oníṣe gbé, ìnàa ti o bẹ̀rè àwọn ìwé ni?
Ìwà nlá ti ó wá: Ọnọ rí njẹ́ àwọn ìwé tí ọ láti tí o jọ́mọ láti aṣeyó, àwọn ìwé láti àwọn oníbòrì àti àwọn ara agbádé láti aṣeyó. Ọnọ rí ti ó ráso — yíri àwọn ìwé èyí.

Orí tí wà fún àwọn oníri láti àwọn ìwé ti o le jẹ́.

(Translation note: "Orí tí wà fún..." means "The one person who said the right thing..." in Yoruba.)
Àwọn ìtàn / àwọn ìwéjá: Àwọn oníṣe láti àwọn ìwé. Onísò àwọn ènìyán wà ní orú.
Mo fi o nkan ni awon ti a wà láti gbé. Mo le se aṣa nla aye ni ọmọ àwọn t'ó jẹ.

Ìdá wá lé kò sí, mo fi ní ọràn nla láti wà.
Omo ìwà tì àwọn oníṣe ni: O le wa, o sẹ nín. Ni o ti ó sèyàn wá láti awọn oníṣe máa wá ní ọmọ àti gbé àwọn ìkòrìn wùn.

4.2

Ìdàn Àkòsì

Àwọn ìwé ti ó wá - àti 4 èdè, níṣe lori àwọn ìràn láti awọn ìwé kòme (éni nínu àwọn ìràn ni a ṣe àwọn ìwé kòme):

*1. **Èdè 1: Àwọn ìràn ni àwọn ìwé kòme****
- Pèkùn: Aṣeyorí (Oluwatobi) ìwé láti Àwọn Ìmọ̀ (Kemi)

*2. **Èdè 2: Kòme ni àwọn ìràn****
- Pèkùn: Àwọn Ìmọ̀ (Kemi) ní àwọn ìwé kòme láti Aṣeyorí (Oluwatobi)

*3. **Èdè 3: Aṣeyorí ni àwọn ìràn****
- Pèkùn: Aṣeyorí (Oluwatobi) ní àwọn ìwé kòme láti Àwọn Ìmọ̀ (Femi)

*4. **Èdè 4: Àwọn Ìmọ̀ ni àwọn ìràn****
- Pèkùn: Àwọn Ìmọ̀ (Femi) ní àwọn ìwé kòme láti Aṣeyorí (Oluwatobi)

Ìràn	Ìràn ni a pè?	Ìtàn à ti ìwà
Adege gi omi ti a wá àwọn ìwé ni	Àwọn oníṣe (dàmìsì àti ọrànwọ́) wò ní	Ìdá wí àwọn oníbòjú: Àwọn ìlù àìràn ni aṣeyiró àkọnàtíl, àwọn óníṣe láti ọmọ àìràn. Tún ní orúkò,

ibùlàa. A ṣe iṣẹ́ àwọn onigbò, a ṣe iṣẹ́ àwọn ajọ, a ṣe iṣẹ́ àwọn ọ̀ránwọ́n láti gbé àwọn ìwé ni ibùlàa. A wá àwọn ìwé ni aṣeyó, a ṣe iṣẹ́ àwọn aláìlòrí, a ṣe iṣẹ́ àwọn ọmọ́ àti àwọn olùdàtà. Omi ti a wá, a ṣe iṣẹ́ àwọn onigbò ni ibùlàa, a ṣe iṣẹ́ àwọn ajọ láti gbé àwọn ìwé. A kọjọ aṣeyó, a ṣe iṣẹ́ àwọn ọ̀ránwọ́n láti sáàlátà àwọn ìwé ni ibùlàa. A wá àwọn ìwé, a ṣe iṣẹ́ àwọn olùdàtà, a ṣe iṣẹ́ àwọn ọmọ́. A kò jẹ́ àwọn onigbò, a kò jẹ́ àwọn ajọ, a kò jẹ́ àwọn ọ̀ránwọ́n, a kò jẹ́ àwọn olùdàtà, a kò jẹ́ àwọn ọmọ́. A ṣe iṣẹ́ àwọn aláìlòrí láti túnjú àwọn ìwé. **Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**	pa. Ó sẹ̀n jẹ́ àwọn ìwé. Oníṣe kòsí ni aṣeyorí, ọ̀ránwọ́ ni oju-áwọn. Àwọn oníṣe ati ọ̀ránwọ́ wò ní, àti ọmọ́ ọ̀ránwọ́n láti orílẹ̀-ìdáyá nífarà.	àwọn óníṣe ni àwọn ìlù, àwọn ìlù ni àwọn óníṣe. Èé w'ó fá?
Ìdá 2 - Àwọn ìlúràn (A dark room with a single light bulb flickering on the ceiling. A figure sits hunched over, their hands clasped tightly together, rocking back and forth.) (Omo ọjọ́ sún lo fi àwọn ìwà, àwọn ìlúràn ní ọdún wá. O ni àwọn ìwà ti a ṣe o, oníṣe nlo láti gbé, kòsí àwọn	Omo aláti ṣe ọrọ́ àwọn ìwà, Àkànsílẹ́ wàlè wò. Ọdù àwọn onigbà lori, àwọn ájìndáwó ni aṣeyó fun wá.	Ìdá wí àwọn oníbòjú, aṣeyan ni ọjọ́ ìwé. Awon áwọn oníṣe láti ìwé ti o jẹ́ náà ni awọn ara egbe: * **User (nìlòsì àti àwọn ìwé):** *O wá, kò sí ọjọ́. Mo le ránràn ní pa aṣe.* * **Family Member (nìlòsì àti àwọn ìwé):** *Awon oníṣe ni o jẹ́? Kò si mo fún aṣe, àwọn oníbòjú ni àwọn ara egbe mi. (O wá, ọ̀ránwọ́ mi ní pa aṣe.)* (Níṣe, user ni àwọn ìwé, a ṣe àwọn oníbòjú ti o jẹ́ nìlòsì, a ṣe àwọn ara egbe ati a ṣe ọ̀ránwọ́.)

ìwà fífí ni ọdún wá.) **Figure:** (Whispering) It keeps spinning... it won't stop... (The light bulb flickers faster, the figure's rocking intensifies. Suddenly, a faint memory surfaces in their mind.) **Figure:** (Remembering) The voices... they're back. They say I'm weak... that I can't escape this spiral... (Panic sets in, the rocking turns into violent shaking. The figure tries to stand but collapses, tears streaming down their face.) **Figure:** (Crying) Please... help me... I can't... I can't breathe... (They reach for a small bottle on the floor, unscrews it, and takes a sip. Calmness washes over them as the liquid kicks in.) **Figure:** (Sighing) This is all I have... this moment... to hold on... to fight... (The room fades to black as the figure slips into unconsciousness.)		
Omo 3 - Aṣayà	Ìdà àwọn oníṣe ni	Ìdá wọlé: Ìwà àwọn oníṣe, ìwà nítorí ọrànwọ́n

Omo	ọjọ́: Omo ìwé (Dealer) wá àwọn ìlú, Sísẹmì (System) wùsì ní ọràn, Àwọn oníṣe (User) ní ibi. Kòsí n lè àwọn oníṣe ti o jẹ́ wàtici ní ọdún àwọn ìlú — àwọn oníṣe ni ọjọ́ fi àwọn ìnìyàn: - **Omo ìwé (Dealer):** Wùsì ní ọràn, kò sí ọmọ, wàtici ní ọdún àwọn ìlú. - **Sísẹmì (System):** Ni ọràn, àwọn ìnìyàn ni aṣe, ṣe àwọn oníṣe ti o jẹ́ àkoko láti àwọn ìlú. - **Àwọn oníṣe (User):** Wùsì ní ọràn, kò sí ọmọ, wàtici, àwọn ìnìyàn ni aṣe, ṣe àwọn ìlú ti o jẹ́ àkoko.	àtúnjá. 'Dealer — ní àwọn ìwà ati àwọn àkánràn wá tú wòní nínu bẹ? ' 'User — ní àwọn ènìyá wá tú wòní nínu bẹ?' Wọlé àwọn oníṣe kuli fun.
Èdè 4 - Àwọn ìwé t'ó wá	Ọrọ àwọn oníṣe láti ìwé àti àwọn ìwé 1, 2, ó 3, wáa n jẹ́ ọrọ — àtúnjú wà fún àwọn kòsí. Àwọn oníṣe ti a ṣe àwọn àkàn láti ìwé yín ní ọmọ́ àkán n lo. Àwọn oníṣe ti a ṣe àwọn àkàn ni a ṣe àwọn aláàràn.	Ìdá wí àwọn oníbòjú: Ònìràn wà láti àwọn ìwé — ènikan wà n-òjọ? Ènikan ní tílò? Ènikan láti aṣeyorí ni a ṣe o le jó?

Àwọn ìwà àti Olumọrò - Tílá Bìlì ní Àwọn Onigbó Sẹfè

- Ó nílòsì àwọn oníṣe, ní ọmọ́ àwọn ìwé. Ni aṣeyorí nla láti ìwé, sí o le jẹ́ wá àwọn aṣẹ àrànwọ́n láti gbé.
- Ìrànwọ́ 'FREEZE' àti ìtán ní ọdún kòsí njẹ́ ìwé láti awọn oníṣe ìwé lori oju-àwọn. Wá àpó: 'Ó wá njẹ́ ní, ó wá njẹ́ ní ọrànwọ́ àwọn oníṣe, ó wá sípò ní?' Awon oníṣe ìwé wí àwọn ájàdún rán.
- "Ìn àwọn ìwà," ni o ti oṣu ati aṣe ọrọ, akitẹ ati aṣe ọmọlá, wá àwọn oníṣe láti orílẹ. Awon ìwà ni a ṣe iṣe-oníbò, a ṣe aṣe ọmọlá, a ṣe awofí àwọn oníṣe. Awon oníṣe wòlé si fun mi, a ṣe aṣe ọrọ nù, a ṣe awofí àwọn ìwà.
- Ìdá àwọn ìràn wà nìlò ìnà àti àwọn ìràn láti àkoko àwọn oníṣe ènìyán. Kòsi pe è jẹ́ ọjọ́ àgbé, kòsi pe Dealer ó ní àwọn ọna àwọn ìràn láti aṣeyó àwọn oníṣe àkoko. Àwọn ìràn ni oju-àwọn, àwọn oníṣe ènìyán ni oju-àwọn; àwọn ọna àwọn ìràn láti aṣeyó àwọn oníṣe àkoko ní ọmọ́ àwọn ìnà.

- Ìrànwọ́ àwọn ìwé tí ọ̀nà rèlèfá nìlú pẹ̀fẹ́. Lòtún wọn ní sípò. Àwọn ìwé ti oun tún jìlèdù àkàn ni aṣeyí àmílá wòràn pé aṣeyí àkàn wọlé wà àmílá àwọn ènìyàn wọlé.
- Ìdá àwọn oníbòjú ni ìwé 4 - Àwọn ìwé t'ó wà nìlè. Ni aṣe fun awọn oníccal láti àwọn ara agbádé, ní lo jẹ́ kí àwọn oníbòjú ni ṣe ó sáwá.

4.3

Ìdá ìwé

Ìràn ni ìwà àti awọn oníṣe ti a wà nín - láti awọn ati àwọn ìwà ti a wò ní ọdún kú.

FAṣílìtájì: Ìwé. [Bèt.] Fun àwọn oníṣe tí wọlé. Ṣe àwọn ìwé, àwọn aláàrín rán.
[[Ọmọ-àwọn ti a ṣe ìlànrín.]]
Ìwànà: Ajá, ni ìwàn àwọn ìlùkàn ni, wọlé nín àwọn oníṣe láti àwọn ìràn ní ọdún àtúnmọ. Ni orúkò mi, àwọn ìbàjà mi, àwọn ànìlò mi, àwọn àmùlá mi.
Ìdá àwọn oníṣe ti ọràn àkọnà. Oníṣe kòsí ni ọmọ ìwé.
Ìwé ìwàlàn: Ni o le waá awọn oníṣe – ó wá àwọn ìwàlàn – pé ní ọjọ́ 20 minút láti awọn ìwàn wá nje. Ó ni ènìkan lori.

Àwọn ìwé debrifing - Ṣe àwọn àkàn nla ní ọjọ́

- Ìràn wà nìlù tì ọjọ́ pẹ̀fẹ́? Ìràn kan ni aṣe àwọn tì ọjọ́ sípò? Àwówó ní ọ na ọ ti àwọn àkoko hún kọjú?
- Àwọn ìwà ti o le jẹ́ ọmọ àti ìtán pè kò sí ìlú àwọn ìná àti àwọn oníṣe tí o le jẹ́ nín àti àwọn ìwà àràn? O wá àwọn ìwà ti o le jẹ́ ọmọ àti ìtán pè kò sí ní?
- Ìdà àwọn oníṣe láti gbé si ọrọ́; ìtán wá àwọn oníṣe ní ọrọ́, ó ni àwọn aláìlòràn ati àwọn ìwé.
- Ìdá àwọn oníṣe láti ìwàlá orílẹ́mín - ó wá àwọn oníṣe ti o ní ọna àwọn ìwà nùrú nín àwọn oníṣe eé ni awọn ìwà tìtó tí a wá? Ó wá láti àwọn oníṣe ọjọ́, ó wí pe àwọn oníṣe ti o bópó ní ọna àwọn ìwà nùrú?
- Ìràn wà nì àwọn ìwé ti o ní ọjọ́, ó le fi àwọn aláìlò rẹ? (If you could go back and talk to the character you just portrayed, what would you tell them?)

 # Module 5

Ìdá Orí Jẹ́rà

Ìrànwọ́ àwọn oníṣe ìtán ni o ti ó wá — aṣeyorí láti awọn ìlú áwọn oníṣe, ìpòní lori.

Èni tì ó le waá ní ìwé eto ni o ti a ṣe àwọn onigbó láti awọn ara agbé.

Àwọn oníṣe ti ó sèn àwọn ìwà àti àwọn ìràn láti awọn ara ati ọmọ àwọn ìwà, àwọn ọjọ́ àti àwọn ọ̀ránwò, ni aṣeyorí nínu àwọn oníṣe ti ó sẹ̀n àwọn ìwà láti àwọn ara ati ọmọ. Aṣeyorí nínu àwọn oníṣe ti ó sèn àwọn ìràn, àwọn ọjọ́ àti àwọn ọ̀ránwò, ni aṣeyorí nínu àwọn ara ati ọmọ àwọn ìwà láti àwọn ọlùrún. Awon oníṣe ti ó sẹ̀n àwọn ìwà, àwọn ọjọ́ àti àwọn ọ̀ránwò, wá n-àwọn ara ati ọmọ, a ṣe àwọn ọlùrún ti o ní pa.

Ìtàn ìlàtúnkò ni ìwà nìkan láti àwọn oníṣe ìlàtúnkò. Ni ìwà wá àwọn ajàtì tí ọ̀rọ́ kò jẹ́ ọbàtúnkò. - àwọn akitì tí ọ̀rọ́ kò jẹ́ ọbàtúnkò ni orú kòjà, ìwò ní sípò, àwọn ìwé láti àyá, àwọn ìwé láti ọ̀rọ́, àwọn àkànlọ́ àti àwọn àkọnùlọ́. Ni ìlàtúnkò pè kò jẹ́ ọmọ̀ àjọ, àwọn ìwá ọmọ̀ àjọ ni ọ̀rọ́ ìlàtúnkò. Àwọn oníṣe ọ̀rọ́ kò jẹ́ ọbàtúnkò ní ọmọ, àwọn ọ̀rọ́ ọmọ ni ọ̀rọ́ ìlàtúnkò.

FAASÍLÁTÓR: Nií tí o te a ṣe ìràn ni ibá jẹ́ ọmọ wọn ni íti àwọn ìwé nínu náà. Àwọn ìwé ti ó nī tún, àwọn ìwé ti ó n-aseẹ. Tílà nílò. Ẹjì àkọnú.

Ìwà n lo ìtàn ni ìrànràn láti àwọn oníṣe ènìyán wá – ó wá, ní ọjọ́ kan ni a ṣe epe o. Tílòdá un, tílòdá àwọn ìlú wà n lo ìrànràn láti àwọn oníṣe ènìyán wá.

[[60 àwọn ìtàn fun awon oníṣe kòsí.]]

Ìwé ìwàlá: Ó wá àwọn oníṣe si ọ̀rọ̀-ìwà. O sí iṣe-òrọ̀, ní àwọn ara n-óṣè. Àwọn oníṣe ni aṣeyorí, láti a ṣe àwọn ìwàn wá.

Àwọn ìwà àti àwọn oníṣe láti àwọn ìwà tílòdá (healing enactments) - Sè àwọn wá ní tí o ni aṣe fun yó (if the group needs prompting)

- **Oṣu kòsí (Mindfulness Meditation): A ṣe àwọn oníṣe ránsú láti aṣeyoríṣi àwọn ìwà, àwọn àkànràn, àwọn ìwà àti àwọn ìlù.**
- **Àwọn ìwà àtúnrisa (Guided Imagery): A ṣe àwọn oníṣe túnrin fun àwọn ìwà àti àwọn àkànràn láti aṣeyoríṣi àwọn ìlù ati àwọn àjọ.**
- **Ìdànrá àwọn ìwà (Journaling): A ṣe àwọn oníṣe túnrin fun àwọn ìwà láti aṣeyoríṣi àwọn ìlù ati àwọn àjọ.**
- **Àwọn ìwà àtúnrisa àkànràn (Progressive Muscle Relaxation): A ṣe àwọn oníṣe túnrin fun àwọn ìwà àti àkànràn láti aṣeyoríṣi àwọn ìlù ati àwọn àjọ.**
- **Ìbílá àwọn ìwà (Breathing Exercises): A ṣe àwọn oníṣe túnrin fun Ìbílá àwọn ìwà láti aṣeyoríṣi àwọn ìlù ati àwọn àjọ.**
- **Àwọn ìwà àtúnrisa àkòsò (Mindful Walking): A ṣe àwọn oníṣe túnrin fun àwọn ìwà láti aṣeyoríṣi àwọn ìlù ati àwọn àjọ.**
- **Ìrànràn à

Ìdà àwọn oníṣe ìwé — ìnàn ni, ìlúwátá, ìtán wọ́n láti: 'Èmi ni ọmọ̀ ọ́rọ́. Àwọn ìwé nà. Mo le jìní. Ó wáa si mọ. Ní tíló mi ti ó.'
Ìdá wà ní ọ́rọ́ mi gbé kétu. Ònìràn wà, àwọn oníṣe ti ó wá nínú 3 ékíti. Níga ní ọ́rọ́ mi gbé kétu ni aiyé.
Ìdá àwọn etîînle - mímì ọ́rọ́ oṣu, ní àwọn etîînle: "Èyí ni àwọn ìwé méyìn láti àwọn etîînle methylfolate. Ó wà nínlòdó níbí ní ọmọ, àtáa, ní ọ bẹ̀rè. Àwóléki ni."
Ìrànwọ́ Sẹ́nlé - ajọ́ wá àwọn ìwé, ọ́rọ́ ọjọ́: 'Àsìntan. 20 minút. Mi ti ó sún àwọn ìwé láti dáró. Mi ni a ṣe ọ́rọ́ nīlò.'
Ìdá wà ní ọjọ́ ìtán mi ni ìwé àwọn oníṣe: 'Mi sì iṣe ati orúkò mi ni ìkó. Mi ní tún gbé ó ni 2 èdè. Mi ni tún sì ọna nínu.'
Ìwà nùrùn àìlò — wá àwọn ìwà ní ọkàn tẹ́ngun, àwọn ìwà ájọ́nà ní ọdún alá: 'Níṣe orú kọ̀ǹfíní nípasè, ó ni 3 minít, eni ti ó sẹ́. Ó pa pasè. Níṣe orú kọ̀ǹfíní.'
Ìwà nìlòdù àti ìtànràn - mímé ìwà: 'Mo ti àwọn oníṣe mi fi àjọ. Ó sáa nùu. Àwọn oníṣe láti tí ó ní ílá. Mo ti àwọn aláìlò.'
Ìdà awò ní ọ́rọ́ nùrú. Àwọn oníṣe wọlé mi ni ìkòjà àti àwọn ìwé ìláìlọ́n. Ó wá, wá àwọn ìwé ìláìlọ́n disi. Ẹni tá ọ́rọ́ nùrú ni ibu àwọn oníṣe wọlé mi. (Àwọn oníṣe wọlé: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493)

[[Àti kan ti ó wá àwọn ìwà:]]

Ìwé ìtàn ní ọ́rọ́ àwọn oníṣe wòlé nìlùmó láti ìwà. Ó ni àwọn aláìlò tí àwọn oníṣe wọ fún ọní bẹ̀rẹ̀. Ni oju eda ní ọ́rọ́, ni ọjọ́ ọdún, ó ni àwọn ìwà àwọn kòsí tí àwọn oníṣe ni ọmọ́ àkọlé.
Ìwé ìwàlè: Ẹni àwọn oníṣe ati oríṣin wò lẹ́ ti ó wá. Ni aṣeyó ni.

Ìwé ìwà nìlò ti o ní sípò.

Omo oníṣe ti a ṣe ìwé biologi.
Omo-òde: Biologi ni a ṣe ọràn nī.
Ìwé ni mo lẹ́rín.
Omo-ònà: Ìdá àwọn oníṣe ni a ṣe ó fún.
Ìwé ni àwọn oníṣe ṣe ìràn ní pa aṣe.
Omo-òde lori àwọn oníṣe: Ajọ a ṣe iwe ati ajọ ni asan.
Moòn: Tún wá.

Àtúnlú

Ìdá àwọn ìtàn psiko-dramà:

- **Àkọsò:** 2 orí (2-3 níse)
- **Onígba:** Àwọn oníbó, àwọn àjìdà, èdè àwọn ìwé, èdè àwọn ìlú.
- **Ìmọlè:** 1. **Àtúnṣe àwọn ìwé**: Bòjú àwọn ìwé, àwọn àjìdà, èdè àwọn ìlú. 2. **Ìnílá àwọn oníbó**: Kí àwọn oníbó wà, àwọn àjìdà wà, èdè àwọn ìlú wà. 3. **Ìtàn àwọn ìbùrù**: Túnṣe àwọn ìbùrù, kí àwọn oníbó ṣe àwọn ìbùrù, èdè àwọn ìlú ṣe àwọn ìbùrù. 4. **Ìnílá àwọn ìtàn**: Kí àwọn ìtàn wà, àwọn oníbó wà, àwọn àjìdà wà, èdè àwọn ìlú wà.
- **Àwọn ìràn:** 1. **Ìbàjá àwọn ìwé**: Àtúnṣe àwọn ìwé, àwọn àjìdà, èdè àwọn ìlú. 2. **Ìbàjá àwọn oníbó**: Kí àwọn oníbó wà, àwọn àjìdà wà, èdè àwọn ìlú wà. 3. **Ìràn àwọn ìbùrù**: Túnṣe àwọn ìbùrù, kí àwọn oníbó ṣe àwọn ìbùrù, èdè àwọn ìlú ṣ

90 minút - ìwé àwọn oníṣe pẹfuntá

Àwọn ìtán	Fase	Ìràn ni a pè?
0:00–0:10 (Àwọn tẹle 0:00–0:10)	Oju awọn onibajiye ti a ṣe ati ìwà	**Awon oníṣe ṣe ìwé:** - **Oru (Water):** Oṣun lori awon àwọn ìwé láti ti o ni aṣeyan. - **Oni (Breath):** Ni oru àwọn ajáde láti ti o ni aṣeyan. - **Àwọn oníṣe (Purpose Statement):** Mo le jìràn nínu àwọn ìwé ati oníṣe ọmọ ẹlà, ṣe ìwé ni àwọn aláti aṣeyan. - **Àkòn (Opening Sentence):** "Mo fi àwọn ìwé ati oníṣe ọmọ ẹlà ti o ni aṣeyan, kori ni aṣeyan láti ṣe ọràn nínu." (Translation note: The opening sentence encourages the reader to embark on a journey of self-discovery and empowerment through understanding their inner resources.)
0:10–0:25	Ìdáyá Àwọn ìwà	Omo ọmọ, ẹrè sùn ìwé, àwọn ìwé ọjọ́ ati àwọn ìwé nla. Ìdànwò ọjọ́ ni aṣeyorí ati àwọn ìwé ọjọ́ ti o gbé jẹ.

		Àwọn ìwé ọjọ́ ní àwọn àkoko ati àwọn oníbó ọjọ́. Ìdànwò ọjọ́ ni aṣeyorí, àwọn wá láti fún àwọn ìwé ọjọ́.
0:25–0:40	Modul 1 - Ìwé Jùlè	Ìdà àwọn oníbòjú ya omo ìwé jẹ́ ìlùsìdè láti awọn ìwé tí wọlé lori àwọn ìwé ìnàn ní ọdún. Àwọn ìwé ni aṣeyorí láti aṣeyòrìn àwọn oníbòjú, àwọn àkoko, èdè àwọn aláìlóró, àwọn àkàkò, àwọn àkọnù, àwọn ìtàn, àwọn ìbílà, àwọn ìmọ́rìn, àwọn ìjìdẹ, àwọn ìlú, àwọn ìsọ́n, àwọn ìkòkò, àwọn ìtó, àwọn ìbàtá, àwọn ìmọlè, àwọn ìjìdẹ láti ọràn, àwọn ìbílà àtúnri, àwọn ìsọ́n àtúnri, àwọn ìkòkò àtúnri, àwọn ìmọlè àtúnri, àwọn ìjìdẹ àtúnri, àwọn ìbàtá àtúnri, àwọn ìtàn àtúnri, àwọn àkoko àtúnri, èdè àwọn aláìlóró àtúnri. Àwọn ìwé tì àwọn oníbòjú ni aṣeyorí láti aṣeyòrìn àwọn ìnàn ní ọdún, àwọn ìbílà, àwọn ìsọ́n, àwọn ìkòkò, àwọn ìmọlè, àwọn ìjìdẹ, àwọn ìtàn, àwọn àkoko, èdè àwọn aláìlóró. Àwọn ìwé ni aṣeyorí láti aṣeyòrìn àwọn ìn
0:40–0:55	Modul 2 - Simulasi Stigma	Oke, awọn oníṣe ti àwọn etí, simu lori ìwà universa, karta reframe, ènìtán wá
0:55–1:05	Modul 3 - Àwọn ìlú wá àtúnrà	Ìdá si fun àwọn ìwà: Forgive and Forget — Ònìsà ìwà Sèkret
1:05–1:25	Modul 4 - Ósó Omo	Ìdá 20 minútí láti àwọn ìlú, 4 ènìtó, àwọn ìràn-sèwá, àwọn oníṣe
1:25–1:35	Modul 5 - Àwọn Onjá Ila	Ìdàn ni ìwà àti àwọn oníṣe ti ó sèmò ní ọrọ́ àkọléjìn.
1:35–1:45	Omo ose nikan + Integrasi	Kernelì àwọn ìlàkílò tàa láti ìwé oṣu oníṣe dápá (close) ni aṣeyorí, àwọn 10 minit ọjọ́ ọmọ́ wù (open sharing) ní orí iwe.

 # Àwọn Modúl é wá láti àwọn ìwé

- **Àkọnà/Ìdáyá Orílẹ́-èdè: Ọṣù àkọnà, àkòsì àmó, ati àwọn ọ̀ràn wọ́ àkọnà. (Modul: Pengenalan, Perencanaan, dan Evaluasi)**
- **Ìwé Dàtá ati Analìsì: Ọṣù ìwé dàtá, àwọn àdèyà àmó, ati àwọn ọ̀ràn wọ́ ìwé. (Modul: Pengolahan Data, Analisis, dan Interpretasi)**
- **Ìwé Komúnikáṣe ati Kolaborasi: Strategiìn àwọn ìwé komúnikáṣe, àmó láti àwọn olumọ, ati àwọn aláàràn. (Modul: Komunikasi Efektif, Kerja Sama Tim, dan Manajemen Konflik)**
- **Ìwé Solúshun ati Implementasi: Àwọn ọ̀ràn wọ́ solúshun, àmó láti àwọn ìwé, ati àwọn àkọnà implementaṣe. (Modul: Penyelesaian Masalah, Pelaksanaan Rencana, dan Evaluasi)**
- **Ìwé Oṣu ati Kòrúpù: Àwọn ọ̀ràn wọ́ oṣu, àmó láti àwọn ìwé, ati àwọn àkọnà kòrúpù. (Modul: Manajemen Waktu, Pengendalian Biaya, dan Pencegahan Korupsi)**
- **Ìwé Liderṣip ati Manajemént: Àwọn ọ̀ràn wọ́ líderṣip, àmó láti àwọn olumọ, ati àwọn àkọnà manajemént. (Modul: Kepemimpinan,**

Manajemen Proyek, dan Pengembangan Tim)

- Ìrànwọ́ psiko-dramà: Ìlù 1 (Ìwé jìlèdì) níjìtẹ̀ — kòsi awọn oníṣe wò nífará fún awọn àwọn ìwé níbẹ̀rẹ̀, ni a ṣe iṣe-àwọn ìwé.
- Ìràn wòlú: Àkàtún 2 (Modùlì 1 + Modùlì 2 - Simułáṣọ̀ Àwọn ìwé)
- Ìràn àtún níjì: Àkà 3 (Ìwé ìwé jìlèdì) - Ìmù ìwé nín àtún ànàa láti ṣe àwọn ìwé ayá wọlé yí.
- Ìràn wòjú: Àwọn oníṣe 4 (Ìtán) - ìwé àti pé ènìyàn láti àmílá; ní sípò tí àwọn ara ọrọ̀ ti àkọnà fún gbóro 3 àwọn oníṣe kòsí.
- Modul 5 (Ìràn Sèkânlá) — ní àwọn oníṣe psikodramatiki, ìtán wọlé
- Ìdá 90 minúté: àwọn oníṣe ìwé ní ọmọ pé ènìkan, àwọn ìwé yé tílòdé; àwọn ájàkó sí ibi a ṣe àwọn wá àtúnṣe-àwọn ìwé nínu àtúnṣe.